Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

>>> continuare din pagina 1

Aurel Burcea, vicepreşedintele asociaţiei a mărturisit că nu a crezut că acest proiect va apuca un an. Acest gând l-a vizitat pentru că, de fapt, nu ar fi dorit să se întrerupă acest vis. Trăim într-o lume a stelelor căzătoare şi a crizei de energie. Doar că aici se întâmplă altceva: Cineva, care are grijă de viaţa noastră ca să aibă sens, a creat nişte relaţii fericite care nu se pot rupe, decât dacă Îl vom exclude din însăşi creaţia Lui.

Deci pe 17 aprilie 2011 am aniversat un an de la startul unui proiect care a pornit din vrerea Celui bun şi care s-a transformat într-o casă care adăposteşte o familie care acum depăşeşte 130 de suflete. De toate religiile, de toate darurile, bărbaţi şi femei, tineri şi tinere. Cei aproape patruzeci de voluntari, entuziaşti şi fără să abandoneze misiunea lor, îşi găsesc sensul în a continua să facă parte din această familie şi să fie mână, picior şi ochi pentru cei care, din motive independente de ei, sunt privaţi de mers şi de lumină. Dar acest lucru este doar aparent, pentru că împreună şi alături de Marele nostru Prieten descoperim adevăratul mers şi adevărata lumină, care sunt esenţiale pentru adevărata viaţă. Completarea fizică a ceea ce lipseşte nu va întârzia să apară, la timpul când Cel iubitor va răsplăti credinţa şi răbdarea celor dezavantajaţi, dar care vor primi înmiit mai mult.

Fiecare poveste dramatică a vieţii spusă de cei care au pierdut picioarele sau ochii, nu doar că ne apropie pentru mângâiere şi compasiune, dar transmite celor care au ochi şi verticalitate fizică, un exemplu de viaţă şi o normalitate dincolo de pierderea existentă. Cătălin Pacu este o ilustraţie extraordinară a faptului că bucuria şi mulşumirea poate fi trăită pentru că viaţa lui îi aparţine Celui care îl împlineşte şi-i dă sens în ciuda absenţei paşilor şi a consoanelor din vorbirea lui. Pentru noi, cei care mergem şi vedem, este o continuă semnalare a modului în care, dacă tot avem mâini, picioare şi ochi, atunci va trebui să le folosim după voia Celui care ne-a creat pentru a sluji şi ajuta dezinteresat şi iubitor pe cei în nevoie fizică şi sufletească.

Şi acum câte ceva despre familia noastră intitulată ”Ridică-te şi umblă”. Aş dori să sugerez câteva sensuri ale aceste familii şi viziunea dezvoltării ei în acest parteneriat al dragostei şi al relaţiilor fericite.

În primul rând, această familie are în centru nu doar o ocazie de a schimba singurătatea noastră cu un cadru de socializare, unde îl creăm artificial sau pentru că s-a demarat un proiect, ci un loc al relaţiilor autentice, unde vrem să ne deschidem treptat cu bune şi rele, pentru a căuta împreună cele mai bune stări sufleteşti, cele mai bune gânduri şi o voinţă de a trăi pentru o cauză mare.

În al doilea rând, această familie este chemată să exploreze depăşirea limitelor şi lărgirea capacităţilor date de Creator pentru ca să le putem folosi în avantajul altora, cunoscând că doar trăind pentru binele altora viaţa noastră are raţiune.

În al treilea rând familia ”Ridică-te şi umblă” îşi caută în permanenşă expresiile, talentele şi exerciţiile de suflet pentru a descrie şi trăi acele momente de viaţă care au ca sursă scânteia divină, iar acest demers sufletesc ne dau bucuria de a trăi.

În al patrulea rând această familie care se lărgeşte va avea mandatul de a se multiplica în toată ţara pentru ca o bucurie a relaţiilor calde să se risipească peste tot printre cei care au dizabilităţi fizice, compensate cu abilităţi sufleteşti şi spirituale.

În al cincilea rând familia nou creată va transmite societăţii şi persoanelor care o compun proiecte pentru trasee morale, spirituale şi sociale pe care să le urmeze pentru a nu mai adânci acele dizabilităţi morale, care îi fac să se piardă pentru eternitate.

În al şaselea rând, această familie a oamenilor minunaţi prin dorinţa de a trăi altfel de cum le impun aceste probleme fizice este urgent chemată să aibă între membrii ei asemenea relaţii de calitate şi iubitoare încât cei reci şi disperaţi în vieţile lor să vadă adevărata legatură care trebuie să o aibă şi ei cu semenii lor şi în familiile lor.

În al şaptelea rând familia ”Ridică-te şi umblă” este şi trebuie să fie un far de moralitate şi voinţă de a trăi curat şi cu valoare pentru a oferi acestei lumi degradate de păcat şi depravare un drum de principii şi trăiri cereşti, pentru a mai salva ce se poate salva dintre cei care vor căpăta ochi să le vadă şi picioare pentru a lua drumul adevăratei vieţi.

Cred că această famile are dreptul la un spaţiu adecvat de a se întâlni, în condiţii demne, la un spaţiu unde să poată avea o comunicare cât mai bună, cu accesibilităţi dorite, pentru ca să se găsească spaţiu generos pentru oameni generoşi. Dacă ne va auzi cineva dorinţa să se ridice şi să ne facă oferta atât de aşteptată.

O rugăciune scurtă ar putea fi auzită aşa: ”Doamne al tuturor celor sănătoşi şi cu probleme, dă-ne în familia noastră bucuria iubirii şi a întâlnirii cu Tine şi unii cu alţii pentru ca să primim provizii de viaţă de calitate aici şi pentru acolo unde ne vei da un timp fără sfârşit.”

-sfârşit-

Povestea vieţii mele

Pacu Elena Ionică

Numele meu este Pacu Elena Ionică, născută în Bucureşti în anul 1985, luna decembrie, pe data de 16. M-am născut într-o familie de ortodocşi, părintii fiind despărțiți, eu fiind rodul unei aventuri a mamei mele. Mama avea deja 2 băieți.

Când a aflat mama că este însărcinată din nou, a treia oară şi aflând de la medici că sunt băiat, a decis să meargă la un avort. Nu s-a mai ajuns la avort, eu născându-mă prematur la 6 luni şi cu probleme. Când a aflat că are o fată şi pe deasupra cu probleme, m-a lăsat în spital.

Până la vârsta de 2 ani am stat în incubator că nu aveam greutatea optimă. După 2 ani de stat în spital, am fost vizitată de bunica din partea mamei şi de către unul din frați. A anunțat-o pe mama să vină să mă vadă şi să mă scoată din spital. După ce mama m-a văzut arătând urât, neputând merge şi vorbi, mama a refuzat să mă ia şi a plecat, convingând-o şi pe bunica să mă lase acolo.

A intervenit fratele meu plângând şi implorând-o să mă ia din spital că are el grijă de mine. La insistențele fratelui meu bunica a fost de acord şi m-a scos din spital.

După un timp bunica m-a dus din nou la spital pentru a fi operată. Medicii, nedându-mi nici o şansă, au cerut acordul familiei, ei nedorind să-şi asume răspunderea. Bunica a semnat şi a spus ce-o vrea Dumnezeu, să facă voia Lui.

Operația a durat 16 ore, la ea asistând 11 medici. Când m-a scos din operație, a anunțat-o că a reuşit operația şi să Îi mulțumească lui Dumnezeu pentru asta. M-a adus acasă şi timp de 2 ani am stat iîn ghips. La vârsta de 10 ani am început să merg şi să vorbesc. La 14 ani bunica a decedat. În toată această perioadă mama nu a venit să mă vadă, fiind îngrijită de bunica şi fratele meu.

La un an după moartea bunicii au venit în sat câțiva oameni pentru a vesti Cuvântul. Fiind curioasă, m-am dus să văd despre ce este vorba. M-a impresionat şi mi-a plăcut ce au vorbit.

Am frecventat în paralel şi pe ei şi Biserica Ortodoxă. La un moment dat m-am dus acasă, m-am pus în pat şi am spus în gândul meu: "Doamne, dacă exişti cu adevărat, vino în viața mea şi scapă-mă de păcate", luând totodată hotărârea de a-L urma pe

Dumnezeu.

Datorita verişorului meu am aflat de Biserica Baptistă Emanuel. Neştiind drumul, m-am rugat de el să mă ducă. La început nu a vrut, însă în cele din urmă a acceptat să mă ducă pentru ultima oară. Pe drum m-am rugat la Domnul să mă învețe drumul ca să nu mai apelez la el. Domnul mi-a ascultat ruga.

În 2004 am mărturisit pe Domnul în apa botezului.

Într-una din taberele creştine organizate de Ionică din Brazi, am cunoscut mai mulți frați şi surori la fel ca mine, cu probleme. Printre aceste persoane l-am cunoscut pe soțul meu (Pacu Cătălin Sebastian). Aceasta s-a întâmplat în 2010, la Sinaia, primăvara. Am continuat să ținem legătura prin telefon. El se ruga la Domnul de ani mulți pentru o soție şi mi-a propus să ne căsătorim.

Eu având unele dubii, deoarece nu îl înțelegeam, el vorbind greu, m-am rugat la Domnul să îmi spună dacă este voia Lui sau nu să ne căsătorim. În scurt timp Domnul mi-a dat răspuns că este voia Lui, eu reuşind să îl înțeleg şi să îl traduc în tabere unde mergea (Cătălin vorbeşte folosind numai vocale).

Ne-am căsătorit pe 28 august 2010, în comuna Dragomireşti, jud. Dâmbovița, comună de unde este soțul meu şi unde locuim în prezent. Cununia a avut loc în Biserica Penticostală Filadelfia.

Acum Domnul ne-a binecuvântat şi cu venirea unui copil care "este pe drum", urmând să se nască în vară.

Îi mulțumim Domnului pentru toate aceste binecuvântari şi dorim să rămânem alături de El până la sfârşit.

-sfârşit-

N.R.: În numărul viitor vom avea bucuria de a face cunoştință cu soțul Ionelei (Pacu Cătălin Sebastian) şi cu extraordinara sa poveste de viață.

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

La masa Împăratului

Viorel Calotă

Era complexat de handicapul său şi nu îndrăznea prea multe în viață. La vârsta copilăriei s-ar fi jucat şi el cu copiii de seama lui. Ar fi alergat, s-ar fi plimbat, s-ar fi cățărat prin pomi, ar fi mers la gârlă să se zbenguie prin apa râului, dar infirmitatea era fatală pentru el. A venit vârsta tinereții. I-ar fi plăcut şi lui să se plimbe de mână cu o fată frumoasă, să-i culeagă flori, să-i facă declarații de dragoste.

…

Poate că nu am găsit o persoană să ne iubească aşa cum suntem. Dar există Cineva în Universul acesta căruia îi pasă de tine. Este Cel care, de bună voie a ales calea durerii, a suferinței. El a venit să repare infirmitatea noastră.

Dizabilitatea noastră nu se mai vede pentru că suntem invitați să participăm la masa Împaratului. La ospățul Regelui va dispărea handicapul nostru, indiferent de ce natură este acesta. Acolo toți suntem perfecți.

…

…pe Noul Pământ doar o singură Persoană va mai purta o infirmitate: Isus Hristos, Cel care ne-a săpat în palmele Sale.

O femeie bătrână din China avea două vase mari, pe care le atârna de cele două capete ale unui băț şi le căra pe după gât. Un vas era crăpat, pe când celălalt era perfect şi tot timpul aducea întrega cantitate de apă.

La sfârsitul lungului drum de la izvor pâna acasa, vasul crapat ajungea doar jumatate. Timp de doi ani, asta se întâmpla zilnic. Femeia aducea doar un vas si jumatate de apa. Bineînteles ca vasul bun era mândru de realizarile sale. Bietului vas crapat îi era atât de rusine cu imperfectiunea sa si se simtea atât de rau ca nu putea face decât pe jumatate din munca pentru care fusese menit.

De aceea, i-a vorbit într-o zi femeii lânga izvor.

- Ma simt atât de rusinat, pentru ca aceasta crapatura face ca apa sa se scurga pe tot drumul pâna acasa.

Batrâna, zâmbind, îi spuse.

- Ai observat că pe partea ta a drumului sunt flori, însă pe cealaltă nu? Asta pentru că am ştiut defectul tău şi am plantat semințe de flori pe partea ta a potecii şi, în fiecare zi, în timp ce ne întoarcem, tu le uzi. De doi ani culeg aceste flori şi decorez masa cu ele. Dacă nu ar fi fost aşa, n-ar mai fi existat aceste frumuseți care împrospătează casa.

Capitolul 9 din a doua carte a lui Samuel cuprinde o poveste emoționantă. Este o poveste adevărată în care poți descoperi dragostea lui Dumnezeu reflectată în, şi prin unul din servii Săi. David este o persoană contestată datorită unor păcate capitale săvârşite în timpul domniei sale. Cu toate acestea, Dumnezeu îl numeşte „om după inima mea”. Acest capitol justifică poziția pe care o are Dumnezeu față de David.

Era momentul când David îşi întărea domnia. Preocuparea sa față de instaurarea puterii parcă îl face să uite de promisiunea făcută celui mai bun prieten al său, Ionatan. Duhul Domnului i-a pus gândul acesta frumos în mintea lui. 1 Sam. 9,1: „David a zis: 'Mai este cineva din casa lui Saul, ca sa-i fac bine din pricina lui Ionatan?'” Ba chiar mai mult decât atât. 2 Sam. 9, 3: „Să mă port cu el cu o bunătate ca bunătatea lui Dumnezeu”. Cred că nici David nu era conştient de cuvintele pe care le rostise.

Țiba, un slujitor important din casa lui Saul, parcă nu îndrăznea să-i spună împăratului adevărul. Pentru că cel care mai era în viață, deşi era din familia lui Saul, chiar fiul lui Ionatan, era o persoană cu dizabilități.

Mefiboşet făcea parte dintr-o familie nobilă, era fiu de prinț. Faptul că era olog de amândouă picioarele, de la vârsta de cini ani, în urma unui accident stupid (2 Sam. 4,4), îl făcea să sufere foarte mult. Era complexat de handicapul său şi nu îndrăznea prea multe în viață. La vârsta copilăriei s-ar fi jucat şi el cu copiii de seama lui. Ar fi alergat, s-ar fi plimbat, s-ar fi cățărat prin pomi, ar fi mers la gârlă să se zbenguie prin apa râului, dar infirmitatea era fatală pentru el. A venit vârsta tinereții. I-ar fi plăcut şi lui să se plimbe de mână cu o fată frumoasă, să-i culeagă flori, să-i facă declarații de dragoste. Dar cine să se uite la el, „un câine

>>> continuare în pagina 5

>>> continuare din pagina 4

mort" (2 Sam. 9, 7). Poate chiar s-a gândit să se sinucidă.

Raportul biblic ne spune ca Mefiboset era căsătorit şi avea un fiu (2 Sam. 9, 12).

Probabil a fost foarte surpins când o fată i-a mărturisit că îl place şi se oferă să fie chiar soția lui. S-a gândit că poate din cauza faptului că prin venele sale curgea sânge regesc. Dar deja nu mai era atât de important să fii din neamul lui Saul, era chiar un risc lucrul acesta, pentru că cei din această familie căzuseră în dizgrație. Sau poate că fata aceasta era foarte sensibilă la suferința sa şi îi era milă de el şi voia să-l ajute. Dar fata i-a mărturisit că îi place de el. Nu era doar un fior trecător, *la coupe de foudre*, specific acestei vârste. De mult îl urmăreşte şi îl apreciază pentru purtarea sa. Caracterul lui Mefiboşet a cucerit-o pe fată si a făcut-o să se îndrăgostească de el. Se cunoştea că era fiul lui Ionatan. Era educat de tatăl său, poate şi de mamă, după cele mai curate principii biblice.

O fetiță avea un frățior ce nu putea merge şi pe care îl căra în spate oriunde era nevoie să se deplaseze. Un trecător mirat a întrebat-o:

- Fetițo, eşti atât de mică. Nu-ți este greu să duci în spate o aşa povară ?

Fetița a răspuns:

- Nu e o povară. E frățiorul meu.

Dragostea dintre Mefiboşet şi soția sa iubitoare a dat naştere unui băiat (2 Sam. 9, 12). Mefiboşet parcă era alt om. Să ai un băiat, mai ales în timpurile Vechiului Testament, însemna mare lucru. Aşa olog cum era, îl lua în brațe, se juca cu copilul său, îi făcea toate voile.

Dar parcă surprizele nu se opresc aici. David se intereseaza de el. Având un complex de inferioritate, anxietatea reapare. De ce se interesează împăratul de el?

Nu cumva vrea să se răzbune pentru atitudinea bunicului său?

Când aude oferta lui David, nu-i vine să creadă. Cine era el să stea la curtea împăratului şi chiar să mănânce la masa împărătească?

De-abia acum a înteles Mefiboşet ce mult îl iubeşte Dumnezeu. Oamenii îl respingeau pentru handicapul său. Chiar Țiba, slujitorul său, profită de faptul că este un infirm (2 Sam. 16, 1-4). Trei persoane îl apreciau neținând cont de aspectul fizic. Soția, copilul şi împăratul. Gestul împăratului depăşea orice aşteptare. La masa împăratului, Mefiboşet nu mai era olog. Infirmitatea sa nu se mai vedea.

Lucrând în mai multe spitale de psihiatrie, am discutat odată cu un medic psihiatru care, mai în glumă, mai în serios, a pus problema: cine e îndreptățit să stabilească starea de normalitate si cea de patologie în afecțiunile psihice. Cadrul medical afirmă despre pacient că nu este normal psihic. Pacinetul, la rândul lui, se apără şi declară despre sine că nu are nimic, nu se justifică prezența sa la serviciul de psihiatrie şi nu este nevoie de administrarea tratamentului de specialitate.

Aşa se întâmplă cu noi toți. Când ne arogăm dreptul de a decide starea de normalitate şi cea de patologie, greşim. Comparându-ne unul cu altul, ni se pare că unii sunt bolnavi şi alții sănătoşi. Dacă ne comparăm cu Dumnezeu, descoperim că toți suntem bolnavi (Is. 1,6; 64,6), toti avem dizabilități. Să ne gândim cum arăta Adam şi cum arătăm noi. Ilie chiar ne spune că şchiopătăm de amândouă picioarele. Am descoperit că şi eroii Bibliei au trecut prin momente de descurajare, de depresie, au avut, asemenea lui Mefiboşet, în momente critice, idei de autoanaliză. Gândiți-vă la Iov şi soția lui, la Petru, la Ilie, la Iosif care plângea şi implora pe frații săi să nu-l vândă ismaelitilor, la Moise care şovăia când a fost chemat în fața rugului aprins, s.a.m.d. Iar pe Noul Pământ doar o singură Persoană va mai purta o infirmitate: Isus Hristos, Cel care ne-a săpat în palmele Sale.

Poate că nu am găsit o persoană să ne iubească aşa cum suntem. Dar există Cineva în Universul acesta căruia îi pasă de tine. Este Cel care, de bună voie a

ales calea durerii, a suferinței. El a venit să repare infirmitatea noastră.

Dizabilitatea noastră nu se mai vede pentru că suntem invitați să participăm la masa Împaratului. La ospățul Regelui va dispărea handicapul nostru, indiferent de ce natură este acesta. Acolo toți suntem perfecți.

Dragul meu, nu mai ezita: Vino la masa Împăratului!

-sfârşit-

Povestea unui tânăr...

Un tânăr s-a dus la un bătrân înțelept pentru a-l ajuta cu un sfat.

- Înțeleptule, am venit la tine pentru că mă simt atât de mic, de neînsemnat, nimeni nu dă doi bani pe mine şi simt că nu mai am forța să fac ceva bun. Ajută-mă, învață-mă cum să fac să fiu mai bun? Cum să le schimb oamenilor părerea despre mine?

Fără ca măcar să se uite la el, bătrânul îi spuse:

- Îmi pare rău, băiete, nu te pot ajuta acum, am de rezolvat o chestiune personală. Poate după aceea. Apoi, după o mică pauză, adăugă:

- Dacă m-ai putea ajuta tu pe mine poate ca aş rezolva problema mea mai repede şi aş putea să mă ocup şi de tine.

- Aş fi încântat să vă ajut, bâigui tânărul cam cu jumătate de gură, simțind că iarăşi e neluat în seama şi amânat.

- Bine, încuviință bătrânul înțelept.

Îşi scoase din degetul mic un inel şi-l întinse băietanului adăugând:

- Ia calul pe care-l găseşti afara şi du-te degrabă la târg. Trebuie să vând inelul acesta pentru că am de plătit o datorie. E nevoie însa ca tu să iei pe el cât se va putea de mulți bani, dar ai grijă ca nici în ruptul capului să nu-l dai pe mai puțin de un bănuț de aur. Pleacă şi vino cu banii cât mai repede.

Tânărul luă inelul, încălecă şi plecă. Odată ajuns în târg, începu să arate inelul în stânga şi-n dreapta, doar-doar va găsi cumpărătorul potrivit. Cu toții manifestau interes pentru mica bijuterie, până când le spunea cât cere pe ea. Doar ce apuca să le zică de bănuțul de aur, unii râdeau, alții se încruntau sau îi întorceau imediat spatele. Un moşneag i-a explicat cât de scump este un ban de aur şi că nu poate să obțină un asemenea preț pe inel. Altcineva s-a oferit să-i dea doi bani, unul de argint şi unul de cupru, dar tânărul ştia că nu poate vinde inelul pe mai puțin de un bănuț de aur, aşa că refuză oferta. După ce bătu târgul în lung şi-n lat, răpus, nu atât de oboseală, cât mai ales de nereuşită, luă calul şi se întoarse la bătrânul înțelept.

...Flăcăul şi-ar fi dorit să aibă el o monedă de aur pe care s-o poată da în schimbul inelului, ca să-l poată scăpa pe învățat de griji şi, astfel, acesta să se poată ocupa şi de el. Intră cu capul plecat.

- Îmi pare rău, începu el, dar n-am reuşit să fac ceea ce mi-ați cerut. De-abia dacă aş fi putut lua doi sau trei bănuți de argint pe inel, dar nu cred să pot păcăli pe cineva cu privire la adevărata valoare a inelului.

- Nici nu-ți imaginezi cât adevăr au vorbele tale, tinere prieten! spuse zâmbitor înțeleptul. Ar fi trebuit ca mai întâi să cunoaştem adevărata valoare a inelului. Încalecă şi aleargă la bijutier. Nimeni altul n-ar putea spune mai bine cât face. Spune-i că ai vrea să vinzi inelul şi întreabă-l cât ți-ar da pentru el. Dar, oricât ți-ar oferi, nu-l vinde. Întoarce-te cu inelul! Flăcăul încălecă şi plecă în goană.

Bijutierul examină atent micul inel, îl privi atent prin lentila prinsă cu ochiul, îl răsuci şi apoi zise:

- Spune-i învățătorului că dacă ar vrea să-l vândă acum, nu-i pot oferi decât 58 de bani de aur pentru acest inel.

- Cuuum, 58 de bani de aur?!? - exclamă năucit tânărul.

- Da, răspunse bijutierul. Ştiu că-n alte vremuri ar merita şi 70, dar dacă vrea să-l vândă degrabă, nu-i pot oferi decât 58.

Tânărul mulțumi şi se întoarse degrabă la învățat, povestindu-i pe nerăsuflate cele întâmplate.

- Ia loc, te rog - îi spuse acesta după ce-l ascultă. Tu eşti asemenea acestui inel, o bijuterie valoroasă şi unică. Şi, ca şi în cazul lui, doar un expert poate spune cât de mare este valoarea ta.

Spunând acestea, luă inelul şi şi-l puse din nou pe degetul mic.

- Cu toții suntem asemenea lui, valoroşi şi unici, perindându-ne prin târgurile vieții şi aşteptând ca mulți oameni care nu se pricep să ne evalueze.

Povestea aceasta este dedicată acelora care zi de zi se străduiesc, lustruind cu migală, să adauge valoare bijuteriei pe care ei o reprezintă şi să realizeze valoarea pe care o au. Amintiți-vă mereu cât de mare este valoarea voastră. Duceți-vă la Bijutier, nu la oameni.

Trimisă de **Diaconu Liviu**

Stresul şi remedii ale acestuia

-Stresul şi odihna-

-continuare-

Articol semnat de **Mârzac Diana - Maria**
Asistent Director Fundația Alinare

Pentru mii de femei, bărbați şi copii care trăiesc în lumea de astăzi şi experimentează ritmul nebunesc al lumii, stresul a devenit o parte nelipsită a vieții.

Cauze ale oboselii şi stresului

Încordarea mentală şi alți factori stresanți specifici fiecărei vârste (munca excesivă, activitate şcolară şi extraşcolară intensă, distracții la ore târzii) combinați cu hrănirea şi odihna, de multe ori inadecvate (hrana de tip fast food, nopțile nedormite), duc adesea la oboseală accentuată. La acestea se mai adaugă excesul de alcool şi folosirea drogurilor (cel mai frecvent consumat fiind tutunul), obiceiuri care modifică comportamentul, relațiile cu ceilalți şi care determină apariția stresului în urma pierderii sănătății, stimei de sine, autocontrolului şi chiar a pierderii relațiilor de familie.

Stresul şi oboseala sunt factori strâns legați unul de altul, care afectează organismul atât din punct de vedere fizic cât şi psihic.

"Important este nu ceea ce ți se întâmplă, ci felul în care reacționezi"

Pentru persoanele care efectuează muncă fizică (mai ales în aer liber), stresul este de multe ori diminuat datorită capacității organismului de a se reface în timpul somnului. Aceste persoane, odată ajunse acasă, deşi sunt obosite, sunt totuşi relaxate şi vor avea un somn profund.

Pentru persoanele care efectuează acelaşi număr de ore de muncă, însă o muncă sedentară, în condiții de încordare, graba, vor suporta consecințele corespunzătoare – un somn agitat şi lipsa odihnei.

Cei care lucrează în special cu mintea, obosesc mult mai repede decât cei care lucrează din punct de vedere fizic. Decizii riscante, criză de timp, dificultăți cu angajații sau clienții, temenele de livrare, de execuție, telefoane numeroase, etc, vor da naştere unei suprasolicitări nervoase. Deşi nu au efectuat muncă fizică, persoanele aflate într-un astfel de stres se întorc acasă extenuate din punct de vedere psihic şi cu muşchii încordați. Somnul este agitat şi se poate întâmpla ca tensiunea musculară să persiste pentru o perioadă mai lungă de timp.

Sunt necesare numai patru ore de somn pentru recuperarea după un efort fizic, în timp ce pentru refacerea vigorii mentale este nevoie de un timp de două ori mai mare.

Alte cauze ale oboselii mai pot fi: diferite boli – de inimă, de ficat, anemii, malnutriție, insuficiență suprarenaliană, tuberculoză, diabet, diferite infecții, cancer, tuburări neurologice, hipotensiunea arterială; deshidratarea, hiper - dar şi hipoglicemia, supraalimentarea, obezitatea, folosirea anumitor medicamente, excesul de proteine şi grăsimi, privitul la televizor, lipsa unui scop mobilizant, zgomotul, luminile intermitente şi culorile metalizante, produsele ce conțin cafeină (cafea, ciocolată, băuturi de tip cola şi alte băuturi carbogazoase, etc.)

Dacă ar fi să facem o ierarhie a problemelor cel mai des întâlnite în urma apariției stresului, acestea ar fi: îmbătrânirea prematură, scăderea capacității imunitare, vulnerabilitate mărită față de boală, atât fizică cât şi psihică.

Există studii care demonstrează că cei care cred că au o mare responsabilitate, dar o putere de decizie redusă la locul de muncă, sau în orice altă împrejurare, au un risc crescut pentru boli cardio-vasculare şi alte afecțiuni în care stresul poate fi implicat.

Teama de a nu se ridica la standardele cerute, de a nu avea o provocare suficientă sau insecuritatea locului de muncă, sunt factori declanşatori importanți ai stresului şi oboselii. Neînțelegerea îndatoririlor în cămin sau la locul de muncă, contribuie la stres.

Atmosfera tensionată de la locul de muncă sau din cămin, incapacitatea de a exprima temerile, frustrările sau alte emoții pot de asemeni cauza stres.

Lipsa sprijinului colegilor, familiei, prietenilor, poate îngreuna rezolvarea unor probleme pentru care singuri nu mai vedem nici o ieşire. Acumularea de responsabilități „în plus" pot fi de asemeni o cauză a oboselii.

Un pericol demn de luat în considerare de către sexul feminin, şi nu numai, este faptul că munca în program prelungit, mai mult de 60 de ore săptămânal, fără perioade de odihnă suficientă, reprezintă un risc de

>>> continuare în pagina 8

>>> continuare din pagina 7

îmbolnăvire de diabet zaharat de tip II.

Ignorarea sau diminuarea concediilor de odihnă este o greşeala care ne costă ani de viață sănătoasă şi viguroasă, înlocuiți fiind de dependența de medicamente.

Efectele oboselii şi stresului

Iată doar câteva dintre efectele pe care le simțim în viața de zi cu zi, dar pe care le ignorăm ca şi când acestea ar face parte din normal:

- Afectarea memoriei – uitare, dificultate în reproducere, de concentrare, confuzii
- Frustrare şi irascibilitate
- Mai puțină inițiativă şi scăderea eficienței
- Scăderea atenției, lipsa unui control rațional (în accidente rutiere cel mai des întâlnit)
- Depresie, susceptibilitate crescută la răceli, gripă şi alte boli
- Dureri de gât
- Ganglioni limfatici uşor măriți la nivelul gâtului sau axilei
- Dureri musculare
- Dureri articulare fără roşeață sau tumefiere locale
- Cefalee (durere de cap)
- Somn neodihnitor (la trezire persoana se simte obosită).

Odihna şi relaxarea, adică odihna completă a muşchilor, diferă mult de "trândăvie şi lenevie". Dimpotrivă, oamenii care ştiu să se odihnească bine se dovedesc a fi foarte energici şi activi, ei nu-şi consumă energia în zadar, fiecare mişcare a lor fiind calculată.

Trândăvia în fața televizorului nu este un exemplu de relaxare.

Relaxarea este o odihnă simțită de întregul corp în intervalul dintre eforturile provocate de activitate intensă. Un om care se relaxează 15-20 minute, se odihneşte mai bine decât cel care doarme 3 ore.

Trândăvia este o consecință a indispoziției interioare față de lucru.

Cei care nu ştiu să înțeleagă legea odihnei, cheltuiesc în medie de la trei la douăzecişicinci ori mai multă energie decat este necesar pentru îndeplinirea lucrului, indiferent dacă este mental sau fizic.

<u>Există remediu contra oboselii?</u>

Melatonina – bateria care se încarcă

Melatonina este un hormon natural, produs de glanda pineală, o glandă micuță, aşezată în mijlocul creierului. Este cât o boabă de porumb, însă pe cât este de mică pe atât de necesară este pentru organism. Ea este responsabilă de încetinirea îmbătrânirii organismului. Producerea ei are loc doar noaptea, în dependență de mediul nocturn şi deci de somn. Maximul de producere al acesteia este între orele două şi trei noaptea. În aceste ore, cantitatea de melatonină este mai mare decât ziua cu până la 10 ori. Durata de viață a melatoninei este de câteva minute, fapt care ar trebui să ne ajute să înțelegem că nu putem folosi melatonina de ieri pentru azi, aşa cum nu putem folosi odihna de ieri pentru azi. Avem nevoie regulat de odihna din timpul nopții.

Serotonina – cea de-a doua baterie

Lumina puternică, aşa cum este cea a soarelui, creşte şi ea cantitatea de serotonină, responsabilă de inducerea unei stări pozitive, de bucurie şi plăcere pe timpul zilei, care poate preveni oboseala şi depresia.

Trebuie avut în vedere faptul că folosirea îndelungată a luminii artificiale pe timpul nopții opreşte producerea melatoninei la oameni. De aceea este important să evităm lumina pe timpul nopții şi să ne expunem la lumina naturală ziua.

Persoanele cu diferite afecțiuni şi persoanele vârstnice, primesc sfatul prietenos de a se expune în mod regulat la soare, astfel încât producția de serotonină să nu fie afectată de înaintarea în vârstă şi să se poata preveni îmbolnăvirile.

Există câteva alimente care ajută la producerea melatoninei şi serotoninei: ovăz (cel mai bogat aliment), porumb, orez integral, roşii, semințe de dovleac, glutenul din făină, semințele de susan, migdale, nuci, ardei gras, semințe de floarea-soarelui, linte, banane (ultimele 5 alimente fiind purtătoare şi de vitamina B6)

Este necesară respectarea câtorva reguli ale odihnei dacă dorim să avem o viață lungă, plină de vigoare, şi anume:

- Relaxarea fiecărei părți a corpului, fiecărui muşchi – aceasta înseamnă mai puțin timp în fața televizorului şi mai multă grijă față de aerisirea camerei înainte de culcare.
- Înlocuirea privirii la televizor cu activități relaxante – citirea unei lecturi plăcute, ascultarea de muzică relaxantă sau dezvoltarea unui hobby (croşetat, cusut, pictat, compus poezii, etc.)
- Odihnirea stomacului – mesele regulate, fără gustări între mese şi ultima bucată servită la cel mult ora 18.00. Dacă ne culcăm cu stomacul plin, acesta nu va avea timp să prelucreze hrana şi să se odihnească suficient, astfel că în timp apar probleme. Uneori coşmarurile şi un somn agitat pot fi efectul unei alimentații la ore târzii.
- Dacă lucrăm noaptea, trebuie să încercăm totuşi să dormim înainte de miezul nopții şi să muncim înspre

>>> continuare în pagina 13

..:: Gânduri... de la prieteni ::.. ..:: Gânduri... de la prieteni ::.. ..:: Gânduri... de la prieteni ::..

Dănilă Elena
Grozeşti (Iaşi)

Când ai senzația că eşti pierdut şi singur în durere, când îți este greu şi simți că nu mai poți, cauți să ai prieteni care să te înțeleagă şi care să te ajute, şi când reuseşti să-i găseşti, este una dintre cele mai mari binecuvântări dumnezeieşti.

E greu să rezişti, pierdut şi singur în durere, când nu poți să-ți mişti corpul în nici un fel, când suferi umilința de a depinde permanent de ajutorul cuiva, chiar şi atunci când vrei un pahar cu apă, când scapi creionul jos, când…

În fața omenirii mereu am avut sentimentul că sunt ca un bob de nisip lipsit de importanță, pe care nimeni nu-l ia în seamă că vrea să ajungă undeva în adânc.

Isus a înviat să ne dăruiască lumina învierii Sale, lumina care să ne lumineze viața şi sufletele noastre.

Câtă dreptate ai, Elena! Mă bucur că şi tu priveşti lucrurile în felul acesta şi că ți-ai găsit adevărata valoare tot la Marele Bijutier (vezi rubrica „De meditat"), singurul care, fiindcă ne-a iubit şi ne iubeşte atât de mult, ne-a arătat la cruce cât de mare este valoarea noastră. Oamenii…

Fiind singura scrisoare cu astfel de gânduri, am stat în cumpănă, neştiind dacă să pun sau nu în nr. acesta rubrica „Gânduri…", însă gândurile acestea frumoase trebuie cunoscute de cât mai mulți, iar rubrica nu trebuie să dispară iarăşi. Mulțumim, Elena!

(Oare din 3.000 de primitori ai revistei, nu se mai găsesc câțiva care să trimită gânduri – proprii sau citite – care să transmită un mesaj de încredere, speranță, optimism… Eu cred că da. Aştept!)

...::: Anunțuri de la cititori :::... ...::: Anunțuri de la cititori :::... ...::: Anunțuri de la cititori :::...

Mareş Vasile (fiul)

*Doamna Mareş Ileana din com. Băneasa, jud. Galați, necesită o operație la ochi, la Bucureşti, operație care costă 2.000 lei. Cei ce doresc şi pot să o ajute, o pot face la **Mareş Vasile str. Principală, nr. 480, Com. Băneasa, jud. Galați, cod 807030, tel. 0236-348928**. Țin să specific că aceasta nu este prima operație, că pentru celelalte am vândut 4 ha pământ, însă acum nu mai am ce să vând.*

Dumnezeu să binecuvânteze pe cei ce pot şi vor să o ajute.

Roşculeț Constantin

*Cumpăr motoscuter pe benzină, cu 3 roți. Tel. **0236-348772***

Teodorescu Daniel Vasile

*Soția mea are ulcer varicos şi necesită o operație urgentă. Operația costă mult. Cei care pot ajuta o pot face trimițând bani la adresa: **Teodorescu Maria, str. Brăneşti, nr. 227, com. Poduri, jud. Bacău**. Pentru mai multe detalii tel. **0767-854801***

Sorin – Braşov

*Doresc să mă ajute cineva cu o tricicletă sau un scuter electric pentru persoane cu handicap locomotor. **0766-395076***

Adriana

*Mă numesc Adriana. Sunt imobilizată la pat, gr. 1 grav. Locuiesc cu chirie. Trăiesc din cei 290 lei. Apelez la bunăvoința şi înțelegerea dv. Vă rog foarte mult să mă ajutați din puținul dv. Să-mi pot plăti din chirie. Orice ajutor e binevenit: bani, alimente… **Roman Adriana, str. Fanionului, nr. 29, loc. Braşov, jud. Braşov, tel. 0753-359909***

De asemenea, de un mare ajutor mi-ar fi şi un căruț automat, dacă poate cineva să mi-l doneze.

Vă mulțumesc pentru înțelegere!

Damoc Ana Maria – Hălăuceşti (Iaşi)

*Îmi doresc o tricicletă pentru cei cu dizabilități. Sunt o persoană matură dar cu echilibru prea afectat pentru o bicicletă. Dacă se oferă cadou m-aş bucura enorm, în caz contrar m-aş mulțumi măcar şi cu indicații de unde aş putea cumpăra la un preț rezonabil. **0746-276789** nr. de tel.*

*Doresc să public o carte de poezii, vers şoptit de îngerul din sufletul meu. Sunt persoană cu handicap gr. 1. Editurile ori sponsorii interesați mă pot găsi la nr. de tel. **0746-276789***

Miara Ioan Dănuț – Gabojdia (Timiş)

*Vând microbuz Ford Tranzit, automatic, an 1998, 2.400 cm, adaptat condus persoană cu dizabilități (comenzi standard dar şi pentru mâini), înmatriculat. Preț 4.400 euro negociabil, sau variante. **0722-646061***

Maria – Bucureşti

*Doresc să găsesc un sponsor care să mă ajute să public un volum de poezii. **0767-072618** (Doresc seriozitate şi nu răspund la privat).*

Geană Viorel – Cornu (Prahova)

Dragi prieteni, mă adresez celor care cunosc şi le place arta traforajului, puteți accesa paginile Geană Viorel traforaj, sau pe Facebook Viorel Geană. Aici veți putea vedea cele mai frumoase obiecte.

Mocanu Constantin – Bucureşti

*Vând motoscuter pe benzină, 3 roți, carosat (un fel de Tico), preț 3.000 lei. Se conduce fără permis (49 cm cubi). **0765-496683***

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

FLORI DE CAIS

dedicată **Ozanei**

Miroase-a flori şi a pământ
Şi-un freamăt pluteşte în vânt
Cu toporaşi, zambile, narcise
Şi pomi în floare şi multe crăiţe,

Cu muncă febrilă, cu agitaţii
Cu foarte multă animaţie;
Fetiţa mea scumpă s-a-ntors,
În păru-i anină flori de cais;

Se-apleacă la pământ garofiţa
Se-apleacă-o miroase fetiţa;
În ochii albaştri, scânteie
Muiaţi-s în Calea Lactee!

Cu pasu-i, ea calcă uşor
În ochii-mi susură un izvor
Din cerul ce plânge într-una
Spălate-s de lacrimi grădina,

Fetiţa mea dulce, cu nume de ape
Te strâng la piept mai aproape:
În inimă-un junghi m-a străpuns;
Să fie acestea numai un vis
Cu miros de narcise şi flori de cais?

Nu, nu e, căci ea la mine-a surâs
Şi-n cale ninge cu flori de cais.

Gheordănescu Maria
Cobadin (Constanța)

UN PAŞTE FERICIT

O, primăvară înflorită,
A sosit în a mea țară.
Ziua de azi e împlinită,
O, tu frumoasa mea primăvară!

A sosit şi un Paşte fericit,
Cu toată familia ne-am adunat,
Iisus Hristos a înviat!
Inimile noastre s-au bucurat.

O, tu, primăvară minunată,
Ție Doamne îți mulțumesc!
Tu sfântă şi luminată sărbătoare,
Întreaga familie ai strâns-o laolaltă.

O, Doamne, Doamne, Ție Îți mulțumesc,
Pentru a Ta îndrumare şi iubire!
Du-ne pe a Ta cale a credinței şi mântuire,
Cu Tine Doamne, Doamne, veşnic să trăim.

Serghei Elena Cernega
Tulcea

SFAT

Lasă florile să cadă
Pe unde pasul tău calcă
E o vorbă cu înțeles
Pe care s-o prinzi din mers
Adică pe unde treci
Fapte bune să tot faci
Şi în urma ta să laşi
O vorbaă de bun rămas.

Emilia Dinescu
Valea Stânii (Argeş)

Talentul… (Creatia ta)

CE BINE E

Ce bine e când fraţii se iubesc
Când zâmbete îşi dăruiesc
Un zâmbet, o floare, o rază de soare,
Din fiecare zi făcând o sărbătoare.

Pe drumul vieţii mergând
Florile dragostei culegând
Şi aşa zi de zi mereu
Drumul nu le este greu.

Tu Doamne ne faci viaţa mai uşoară
Caldă ca o zi de primăvară
Cu zâmbete în priviri
Şi cu dulceaţă în glasuri.

Noi Te vom urma mereu
Vom fi uniţi la bine şi la greu
Căci jugul Tău este potrivit şi sarcina uşoară
Nu ni se pare deloc povară.

Acum îți cântăm o cântare nouă
O cântare ce Ție Îți este dragă
Ți-o vom cânta toată viața întreagă

Un cântec de dragoste
De dor şi de alean
Căci ştim că nu e în van
Un cântec din inimile noastre toate.

Palade Ioan Corneliu
Căbeşti (Bacău)

PĂDUREA ŞI URMAŞII EI

Pădure cât de frumoasă mai eşti,
Primăvara când tu înmugureşti,
Şi oferi cu drag casă păsărilor.,
Iar ele îți oferă concertul lor

Umbra ta, liniştea, concertul minunat,
Le oferi omului când în tine a intrat,
Căci fermecat nu vrea să mai plece din tine
Vrea acolo să rămână în tine, pe vecie

La un moment dat a intrat un topor,
Care nu-ți priveşte copacii cu dor,
Se uită atent la ei, nu ştie pe care,
Să-l culce la pământ, să-l doboare.

Alege copacul, toporul îl taie tare bucuros,
Sufletul nu-l doare, este foarte duşmănos
Pleacă, dar când vine locul pare fermecat
Căci a găsit acolo mai mulți decât a lăsat.

Toporule tu nicicând nu vei afla
Că acolo sub pământ este rădăcina
Care este viața pădurii şi o să renască
Chiar dacă tu nu vrei ca ea să trăiască.

Popescu Nicoleta
Bughea de Jos (Argeş)

MELODII NEPĂMÂNTENE

În Palatul de gheață
Am păşit alături
În Palatul de ceară
Ai zburat tu.

Eu, sunt tot pământeană
Tu, eşti printre luceferi
Eu, înot în Dunăre
Tu-mi dăruieşti nuferi.

Sirenele mi le-ai trimis
Să-mi cânte, să mi s-arate
Fete cu pletele lungi
Şi cu cozi de peşte.

Şi mi-au cântat lăutarii mării
Melodii nepământene
Să-mi vindece, rana durerii
Împreună cu Zâna mării.

Ionescu Daniela Nicoleta
Nedelea (Prahova)

LUMINA LUMII

Lumina omului vine din inimă
Să avem candela aprinsă
Ea să nu se stingă niciodată
Să ne punem încrederea în Dumnezeu.

Prin lumina lui Cristos
Vedem calea care ne duce
În Împărăția Lui
El ne aşteaptă cu braţele deschise.

Când eşti trist sau la necaz
Lasă lumina din inima ta
Să ne conducă la adevărul
Că ea luminează în barca ta.

Nu uita ce este scris
În Cuvântul Său,
Eu sunt Lumina lumii
Cine Mă urmează pe Mine,
Nu va umbla în întuneric,
Ci va avea lumina vieții.

Iordache Ionel Marius
Viişoara (Constanța)

Talentul… (Creatia ta)

DEDICAȚIE

Multe flori parfumate
nu au mirosul tău îmbătător
de miros de trandafir
şi petale de flori
Eşti mirosul din cafeaua
care o beau dimineața
Când mă scol
eu te zăresc în dormitor
şi până tu te vei trezi
un trandafir vei primi
C-un sărut te trezesc
şi nu pot să te mai uit
Te iubesc.

Muntean Gabriel

RUGĂCIUNE

Într-o lume relativă
Cuprinsă de rele patimi,
Doamne, Tu ne eşti speranță
Să ne scapi de-amar şi lacrimi.

Dă-ne Doamne un pic de minte
Să privim cerul senin
Şi fă pace ca-nainte
Să ne bucurăm din plin;

De lumina soarelui
Şi mireasma florilor
De-adierea vântului
Şi zumzetul albinelor.

Atâtea crime şi războaie
Că pur şi simplu ne-ngrozim,
Când ştirile cotidiene
Noi le citim sau le-auzim.

Mor zilnic oameni în întreaga lume
Şi mulți sunt tineri şi nevinovați,
Iar toate astea-s pentru că în frunte
Popoarele-au ales nişte ratați.

O, vino Doamne să instaurezi
O lume dreaptă, să trăim în pace
Pe toți aceşti fățarnici să-i îndepărtezi
Căci sunt prea răi de la o vreme-ncoace.

Vrem să-Ți slujim cu umilință
Căci Tu eşti singurul Cârmuitor
Ce cu a Ta putere şi voință
Poți depărta al suferinței nor.

O, vino Doamne, Te rugăm fierbinte!
Salvează biete sufletele noastre,
Ca să putem privi mereu 'nainte
Spre limpezi şi frumoase zări albastre!

Cucu Mitică – Botoşani

PE O CREANGĂ

Pe o creangă de dud
Graurii au venit
Se ciugulesc, se cuibăresc
Mare zarvă, mare scandal
Țipă, ciripesc, liniştea nu işi găsesc
Fac atâta caz, li se pare totul numai necaz
Răsună dealul, răsună valea
Ți se pare că-i războiul lor
Cuibuşoare au făcut
Puişorii şi i-au crescut
În cireş au emigrat
Şi cireşile mi le-au mâncat.

Chită Adriana
Răchitoasa (Bacău)

VINO

Era mai, iar tu mi-ai spus
Vino fată frumoasă,
Vino să ne plimbăm printre cireşii înfloriți
Vino "înger cu ochii mari căprui"

Vino de-mi alină amarul
Singurătății mele
Vino să te alint şi să-ți dezmierd
Pletele-ți negre ca abanosul.

Haide să zburdăm precum
Zburdă mieluşeii pe câmpii
Vino copilă dragă să ne întrecem
Cu păsărelele şi fluturii zglobii.

Vino dragă făptură
Să-ți sărut buzele-ți dulci ca mierea
Vino să îți spun
Ce mult te iubesc.

Mariana Lucuța
Recaş (Timiş)

TE-AM VÂNDUT...

Astăzi, eu iar Te-am vândut,
Deşi doar bine mi-ai făcut,
Pentru câțiva bănuți, Te-am dat,
Ai fost luat şi judecat.

Fiind prea mici pentru a-nțelege,
Te-am condamnat ca pe un om fără de lege,
Şi după ce Te-am chinuit,
Pe cruce, noi, Te-am răstignit.

Iar Tu deşi-n dureri erai,
Pentru noi, tot Te rugai,
Îți ruga-l Tatăl neîncetat,
Să ne ierte de păcat.

Greşelile noastre asupră-Ți ai luat,
Ai pătimit, Te-ai răstignit, apoi ai înviat,
În Lumină, întunericul ai transformat,
Prin Jertfă, lumea ai răscumpărat.

Negoiță Iuliana

PRIVEŞTE TU OM

Priveşte tu om la Cetatea Eternă
Slava lui Hrist, e aşa de solemnă
Gândul de har străbătând ca un fulger
Vine peste noi.

Vrem acum minunate Isuse
Să Îți cântăm osanale nespuse
Despre ce eşti, ce erai pentru oameni
Şi ce vei fi de-acum

Pământu-ntreg se coboară-n splendoare
Slavă de îngeri se ridică, răsare
E mulțumită gingaşa iubire
Ce ne-a răscumpărat.

Priveşte tu om chiar acum prin zăbrele
Ce vezi acum prin credință îți cere
Ca să păşeşti printre zări lucitoare
Frumosul de-amarant

Nu sta pe gând, ci coboară la cruce
Viața îți dă, te ridică şi-o duce
Poartă acum printre gânduri deşerte
Gând născut de sus.

Priveşte-acum ce s-a dat pentru tine
Răscumpărare şi atâta iubire
Fii treaz, şi condamnă-ți păcatul
Dă-i-l lui Isus.

Dă-i lui Isus tot şi toată povara
El a purtat pentru tine ocara
Legea cea sfântă e-nălțată prin tine
Fii vas pentru ea.

Nabucco

SUNT UN CRISTAL

Sufletul meu obidit
Dumnezeu l-a şlefuit
Dalta Domnului lucrează
Inima mi-o luminează.

Sunt un cristal
Transformat fenomenal
În cuptor s-a lămurit
Isus m-a ocrotit.

Încălzeşte-mă cu aripa Ta
Păzeşte-mă totdeauna
Călăuzeşte-mă cu dreptate
Înțelepțeşte-mă cu răbdare.

Duhul Sfânt mă întăreşte
Mereu El mă ocroteşte
Un cristal strălucitor
Slăvesc pe Dumnezeu nemuritor.

Mincă Elena Gabriela
Alexandria

100 de curiozități despre lumea în care trăim

trimise de **Tan Doina**

Unele dintre statisticile de mai jos vi se vor părea amuzante în timp ce altele sunt cât se poate de serioase. Absolut toate sunt menite însă, să ne arate cât de puține lucruri cunoaştem despre lumea care ne înconjoară. Demersul nostru include statistici din absolut toate domeniile de interes, de la date geografice şi zoologice până la cele politice şi militare... un melanj de informații, mai mult sau mai puțin inedite, care să vă descrețească frunțile şi care să vă permită câteva momente de reflecție...

1. Furnicile nu dorm niciodată. Cu toate acestea, în zorii zilei, furnicile se întind asemenea oamenilor pentru a se dezmorți.

2. Aproximativ 90% din populația întregii planete locuieşte in emisfera nordică.

3. Cimpanzeii şi coțofenele sunt singurele animale care îşi pot recunoaşte imaginea într-o oglindă.

4. Barajul Hoover din SUA a fost proiectat ca să reziste pentru cel puțin 2.000 de ani. Cimentul folosit la ridicarea impresionantei construcții nu se va întări complet decât peste 500 de ani.

5. În ciuda aparențelor, două treimi din suprafața întregului continent african se află în emisfera nordică.

6. Dacă ții un caras auriu într-o încăpere lipsită de lumină, acesta va deveni, în cele din urma, alb.

7. Irlanda este singura țară europeană în care nu există şerpi.

8. În provincia Alberta din Canada au fost uciși absolut toți şoarecii. În prezent, este singura provincie din lume în care nu există asemenea rozătoare.

9. Ochiul unui struț este mai mare decât creierul acestei păsări.

10. Pentru fiecare om de pe Terra există circa 200 de milioane de insecte. Numai termitele ne depăşesc într-un raport de 10 la 1.

11. Balena albastră este animalul care produce cele mai puternice sunete (până la 188 de decibeli). Un astfel de sunet poate fi receptat prin apă la o distanță de până la 850 de kilometri.

12. Te-ai gândit câtă benzină ți-ar trebui ca să poți înconjura planeta cu propriul automobil? Ei bine, în rezervorul unui avion Boeing poate încăpea suficient combustibil încât să poți face acest lucru de patru ori.

13. Ştiți care sunt cei mai mari consumatori de Coca-Cola din lume? Dacă ați răspuns islandezii, ați dat răspunsul corect...

14. Ştiți care este apetitul unui furnicar sud-american? Ei bine, acesta poate ingera până la 30.000 de furnici... pe zi.

15. Cei mai tineri părinți din istorie (doi copii cu vârste de 8, respectiv 9 ani) au trăit in China. Copilul lor s-a născut în anul 1910.

16. Vreți să ştiți care este regiunea cu cea mai scăzută criminalitate? Încercați Quebec, Canada. Rata criminalității în această zonă este similară cu cea înregistrată într-un parc Disney World, aproape 0.

17. Se estimează că în lume există circa 1 miliard de vite. 200 de milioane dintre ele trăiesc numai în India, acolo unde sunt considerate animale sfinte.

18. În urmă cu 5 ani, 60% dintre cumpărătorii din supermarketurile lumii plăteau cu bani gheață. Astăzi, procentul este de doar 50%. Se estimează că în anul 2011, doar 39% dintre cumpărători vor mai plăti cu bani gheață în detrimentul cardurilor.

19. Pe suprafața unui corp uman trăiesc mai multe vietăți decât oameni pe întreaga planetă.

20. Bufnițele sunt singurele păsări care pot distinge culoarea albastră.

21. Mamiferele sunt singurele specii vii care prezintă lobi ai urechilor.

22. Prefixul telefonic pentru Antarctica este 672.

23. Deşi nu pare, Chicago este mult mai aproape de Moscova decât este de Rio de Janeiro .

24. Lungimea unui elefant este egală, aproximativ, cu lungimea limbii unei balene albastre. De asemenea, limba unei balene este mai grea decât un elefant adult.

25. Limba unui crocodil este imobilă. Ea este ataşată de cerul gurii acestui animal.

26. Un om uită, în medie, circa 80% din tot ceea ce a învățat într-o zi.

27. Durata care îi ia unui fulg de zăpadă ca să ajungă de la nori până pe suprafața pământului? Cel puțin o oră...

28. Cei mai mari iubitori ai cărnii de porc sunt danezii. În Danemarca există de două ori mai mulți porci decât întreaga populație umană a acestei țări.

29. Girafa este singurul animal care îşi poate introduce limba în ureche. Limba unei girafe adulte măsoară peste 50 de centimetri.

30. Biblioteca Universității din Indiana, SUA, se scufundă în fiecare an cu circa 2,5 centimetri. Acest fenomen se datorează unei erori a constructorilor care au omis să calculeze şi greutatea cărților care vor fi depozitate în uriaşa clădire.

-va urma-

..::: Anunțurile redacției ::... ..::: Anunțurile redacției ::... ..::: Anunțurile redacției ::...

IMPORTANT

Pentru cei care aveți incontinență urinară și aveți nevoie de sonde urinare, pungi urinare, condoame și pampers (acesta din urmă cu o mică specificație: nu se dau în toate județele -!!!- așa că trebuie să sunați la Casa de Asigurări de Sănătate din județul sau din sectorul de care aparțineți pentru a afla dacă dau sau nu).

Din 2009, conform Legii 448/2006 avem dreptul la aceste produse gratuit.

Pașii care trebuie urmați:

- Trimitere de la medicul de familie (vă poate da detalii mai multe în privința actelor și a pașilor care îi aveți de parcurs) către medicul de specialitate;
- Referat de la medicul de specialitate către CNAS din județul sau sectorul de care aparțineți;
- Întocmirea unui dosar pentru CNAS: cerere tip (o primiți de la CNAS), copie după buletin sau carte de identitate, copie după certificatul de încadrare, copie după cuponul de pensie (cuponul de indemnizație), copie după referatul medicului de specialitate.
- Vi se eliberează o decizie de compensare, în schimbul căreia primiți produsele solicitate și care sunt specificate pe decizie.

Sugestie: Înainte de a începe orice demers, sunați la CNAS din județul dvs., pentru a obține toate informațiile dorite.

IMPORTANT!

În ultimele luni mi-au venit iarăși semnale că mai sunt printre noi persoane cărora le place să jignească și să vorbească urât la telefon. Rog pe cei care au fost jigniți sau li s-a vorbit urât să mă anunțe și să-mi dea numărul de telefon de pe care au fost sunați (eventual și numele dacă îl știu) și atrag solemn atenția că dacă cel puțin 3 prieteni - cititori ai revistei, îmi vor indica aceeași persoană, nu-i voi mai trimite revista.

Vă mulțumesc!

ANUNȚ!

Poșta Română, ca orice instituție omenească, are lipsuri și greșeli, așa că este posibil ca unii dintre voi, scumpi cititori, să nu primiți revista în vreuna din luni. Ceea ce vă rog este ca în cazul în care acest lucru neplăcut și nedorit are loc și până la sfârșitul lunii nu primiți revista, sunați sau scrieți, urmând ca, în limita revistelor rămase (în fiecare lună tipăresc un mic număr de reviste în plus) să vă retrimit în plic revista.

..::: Sfaturi utile şi practice ::... ..::: Sfaturi utile şi practice ::... ..::: Sfaturi utile şi practice ::...

>>> continuare din pagina 8

dimineață.

- Ia-ți timp pentru concediu – cel puțin de trei ori pe an, iar dacă aceasta nu este posibil, ia-ți timp să ieși cât mai mult în natură în timpul weekend-urilor

- Fă o plimbare înainte de culcare și un duș călduț, apoi culcă-te

- Cultivarea unui spirit optimist și sociabil ajută la relaxarea minții și a corpului

- Eliberează-te de stres, emoții, necazuri, supărare, îngrijorare, predându-le în mâna lui Dumnezeu, a cărui înțelepciune este mare și care are soluția pentru toate problemele noastre

- Să ai o conștiință curată și o minte împăcată, atât cu Dumnezeu cât si cu semenii, ajută la generarea odihnei

- După o zi de agitație și tensiune nervoasă este necesar ca organismul să se refacă, însă pe lângă refacerea din timpul nopții este nevoie și de o zi pe săptămână pentru odihnă mentală și spirituală. Asa ca ia-ti timp pentru odihnă psihică, spirituală, prin dedicarea unei zile speciale pentru familie și pentru Dumnezeu, „de la care avem toate lucrurile și prin care se țin toate". Scriptura spune: „Adu-ți aminte de ziua de odihnă, ca s-o sfințești. Să lucrezi șase zile și să-ți faci lucrul tău. Dar ziua a șaptea este ziua de odihnă închinată Domnului Dumnezeului tău: să nu faci nicio lucrare în ea, nici tu, nici fiul tău, nici fiica ta, nici robul tău, nici roaba ta, nici vita ta, nici străinul care este în casa ta. Căci în șase zile a făcut Domnul cerurile, pământul și marea, și tot ce este în ele, iar în ziua a șaptea S-a odihnit: de aceea a binecuvântat Domnul ziua de odihnă și a sfințit-o." (Exod 20, 8-11). Creatorul nostru a știut că aveam nevoie de un repaus săptămânal și ne-a împlinit nevoia - rămâne la latitudinea noastră să o conștientizăm și să o acceptăm pentru binele nostru și pentru slava Lui Dumnezeu.

Cineva spunea „fiecare centru nervos - fiecare celulă de fapt - este o baterie care acumulează. Activitatea descarcă această baterie. În timpul somnului această baterie este încărcată...."

Având în vedere că ne petrecem 20 de ani din viață în somn (calculat pentru o persoană de 60 de ani), înseamnă că este important să avem grijă și să ne asigurăm odihna corespunzătoare. Nimeni nu poate dormi în locul nostru și nimeni nu poate acționa în locul nostru.

Să nu uităm sfatul înțeleptului "Mai bine o mână plină de odihnă decât amândoi pumnii plini de trudă și goană după vânt". (Eclesiastul 4, 6)

-va urma-

...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::...

Avem un Dumnezeu atât de iubitor şi de dornic de a ne răspunde la rugăciune, încât ar fi o lipsă de înţelepciune de a nu asculta de îndemnul Său de a ne ruga unii pentru alţii.

În plus, aceasta arată nu numai că avem încredere în El, ci şi că simţim unul cu celălalt, că ne pasă.

Să ne rugăm pentru familia lui Aurel Burcea.

Să ne rugăm pentru toţi sponsorii revistei „Împreună" ca Dumnezeu să lucreze la inima lor.

Să ne rugăm pentru clubul „Ridică-te şi umblă" şi pentru asociaţia „HandHope".

Să ne rugăm pentru toţi bolnavii din ţară ca Dumnezeu să fie în casa şi în inima lor.

Să ne rugăm pentru mine şi pentru familia mea.

Iordache Ionel Marius – Viişoara (Constanţa)

Rog pe toţi cei care vor, rugaţi-vă pentru mine ca Domnul să mă ajute să pot lua o decizie pe 30 mai.

Nica Gina – Livezi (Bacău)

Pentru A. Burcea şi familia lui, să aibă sănătate şi multă putere de muncă.

Pentru sănătatea noii mele prietene Geta Jigăra, a fiicei mele Ozana şi a mea personal.

Gheordănescu Maria – Cobadin (Constanţa)

În urmă cu 3 săptămâni am avut câteva zile febră. Fiind nevoit să stau pe căruţ, mi s-au redeschis două răni. Rog să fiu susţinut în rugăciune pentru vindecarea lor.

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

Să ne rugăm pentru întâlnirile din Bucureşti, să găsim sponsori pentru ele, pentru activităţile ce se vor desfăşura, pentru ca să ni se umple inimile de împlinire, bucurie, satisfacţie, etc...

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

Mulţumiri multe sponsorilor şi celor care s-au rugat şi vor continua să se roage pentru ei (pentru sponsori) şi pentru ca revista să poată apărea şi în viitor. Bunul Dumnezeu abia aşteaptă să ne ajute şi în continuare. „Genunchiul jos".

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

(Oare din 3.000 de primitori ai revistei, doar 3-4 conştientizăm importanţa şi necesitatea rugăciunii? Doar 3-4 înţelegem că atunci când mai mulţi se roagă, Dumnezeu lucrează? (Mat. 18:19 – dar să se roage câteva sute!!!)

...::: La Mulţi ANI! :::... ...::: La Mulţi ANI! :::... ...::: La Mulţi ANI! :::... ...::: La Mulţi ANI! :::...

Mocanu Jenica – Bucureşti

*Pentru **Papuc Angelica** din Bucureşti, care pe data de 23 mai împlineşte o frumoasă vârstă, îi urez un sincer şi călduros **„La mulţi ani!".** Să-ţi dea Dumnezeu multă sănătate şi tot ce-ţi doreşti.*

Chită Adriana – Răchitoasa (Bacău)

*În luna mai **Liviu Chiran** îşi aniversează ziua de naştere. Îi doresc multă sănătate şi să găsească ceea ce caută. **„La mulţi ani!"***

*Cu ocazia zilei de naştere, îi transmit lui **Oprea Violeta** din Ploieşti, multă sănătate şi multe bucurii alături de soţul tău. **„La mulţi ani!"***

Ordace Veronica & George; Tiţa George; Farcaş Veronica; Totu Ana; Marinescu Florica; Oţel Maria

*Pe 12 mai un sincer şi călduros **„La mulţi ani!"** pentru **Costel Stanciu** din Buzău.*

Persoanele fizice autorizate

(continuare)

Av. DANA BORDEIANU

Potrivit OUG nr.44/2008 privind desfăşurarea activităţilor economice de către persoanele fizice autorizate, intreprinderile individuale şi intreprinderile familiale, **pot deveni persoane fizice autorizate orice cetăţeni români sau ai unor state membre UE, care au împlinit 18 ani, nu au săvârşit infracţiuni economice şi au pregătire profesională în domeniul în care vor să fie autorizaţi**.

Mai mult decât atât, solicitantul (cel ce doreşte să devină persoană fizică autorizată) trebuie să aibă **un sediu profesional** asupra căruia să deţină un drept de folosinţă (proprietate, închiriat, etc), şi să declare pe propria răspundere, că îndeplineşte condiţiile de funcţionare din punct de vedere al legislaţiei din domeniile sanitar, sanitar-veterinar, protecţia mediului şi protecţia muncii.

Procedura de înfiinţare

Pentru a putea deveni persoană fizică autorizată, solicitantul trebuie să urmeze mai mulţi paşi:

Să verifice disponibilitatea şi să rezerve denumirea sub care va funcţiona ca un PFA.

Conform art. 31 din Legea nr. 26/1990 privind Registrul Comerţului, denumirea unei PFA se compune din numele solicitantului scris în întregime sau din nume şi iniţiala prenumelui. Totuşi, legea permite adăugarea la denumire a unei expresii sau sintagme care face referire la activitatea desfăşurată sau calificarea persoanei autorizate (de ex. – electrician, traducător, etc.)

Pentru a putea rezerva o denumire, sunt necesare următoarele documente: o cerere de verificare disponibilitate şi/sau rezervare firmă, o fotocopie a actului de identitate şi dovada că s-a achitat taxa de registru.

Documentele se depun la ghişeul Oficiului Registrului Comerţului (ORC) sau se pot transmite prin poştă ori în format electronic, caz în care este nevoie de semnătura electronică extinsă.

Dovada verificării disponibilităţii şi rezervării firmei se obţine în general în aproximativ 2 ore de la depunerea cererii la registru.

Următorul pas pentru înfiinţarea unui PFA îl reprezintă alegerea domeniului principal şi a domeniilor secundare de activitate şi identificare codurilor CAEN care corespund acestora.

Apoi, este necesară identificarea spaţiului pentru stabilirea sediului profesional (proprietate/drept de utilizare), iar în cazul în care sediul profesional este într-un bloc de locuinţe, trebuie să obţineţi acordul asociaţiei de proprietari ţi al vecinilor.

Actele necesare

Odată îndeplinite toate aceste formalităţi, solicitantul va întocmi un dosar pe care îl va depune la ghişeul ORC în raza căruia persoana fizică autorizată îşi stabileşte sediul profesional. Acesta va fi un dosar cu şină şi va conţine, potrivit datelor ONRC, următoarele documente:

- Cerere de înregistrare în registrul comerţului şi de autorizare a funcţionării şi o altă cerere referitoare la înregistrarea fiscală, ambele în original;
- Dovada verificării disponibilităţii şi rezervării denumirii PFA în original;
- Cartea de identitate sau paşaport (fotocopie certificată olograf de catre titular privind conformitatea cu originalul);
- Documente care atestă drepturile de folosinţă asupra sediului profesional sau asupra punctelor de lucru (copie legalizată sau copie certificată, după caz);
- Dacă este cazul, avizul privind schimbarea destinaţiei imobilelor colective cu regim de locuinţă, prevăzut de Legea nr.230/2007 (completat pe un formular-tip original);
- Specimenul de semnătură al persoanei fizice autorizate (original);
- Informaţii din cazierul fiscal (se obţin de către Oficiul Registrului Comertului de pe lângă Tribunal);
- Declaraţia-tip pe propria răspundere care să ateste îndeplinirea condiţiilor legale de funcţionare prevăzute de legislaţia specială din domeniul sanitar, sanitar-veterinar, protecţiei mediului şi protectiei muncii (original);
- Dacă este cazul:

>>> continuare în pagina 17

Când necazul lovește

-prima parte-

de **Lindsay Nicholson**

Lindsay împreună cu fiica sa Hope

Cu o seară în urmă, pe când mă întorceam de la lucru, am simţit în inimă o teamă că ceva rău s-a întâmplat fiicei mele. În acea dimineaţă adolescenta mea s-a plâns de o gripă uşoară şi, câteva ore mai târziu, în acel vagon de metrou londonez, o săgeată mi-a străpuns spiritul, nu este doar o gripă ci ceva mult mai periculos. Chiar mortal, poate.

Am simţit imediat o transpiraţie rece şi am început să tremur. Aveam o mare dorinţă să cobor cât mai repede din metrou şi să alerg spre casă, dar bunul simţ mi-a şoptit că voi ajunge mult mai repede, dacă voi rămâne la bordul metroului. Sosind în sfârşit la staţia mea, am sărit câte patru trepte odată pe scara rulantă ce mă scotea la suprafaţă şi am făcut ultimii metri până acasă de două ori mai repede decât de obicei.

Introducând cheia în broască, mi-am simţit inima bătând, mai să-mi sară din piept. Dar, din fericire, am fost întâmpinată de o scenă calmă şi normală. Televizorul era deschis, şi fata mea şi-a ridicat ochii din caietele de teme când m-a văzut intrând.

"Cum te simţi mamă? Arăţi de parcă ai văzut o fantomă".

Ea se comporta cât se poate de normal. Uitase complet de durerea sa de gât şi de cap de dimineaţă.

Desigur, pentru cum arătam, ea nu se înşela. Eu văzusem desigur o fantomă. O fantomă care se fofila pe lângă mine, în momentele cele mai neprevăzute ale zilei şi care mă speria de asemenea în somn, făcându-mă să mă sucesc şi să mă răsucesc toată noaptea în pat şi aducându-mi numai coşmaruri.

Trebuie să spun că în viaţa mea, teama exagerată, devorantă că ceva rău se va întâmpla, de obicei a fost justificată. Şi am fost nevoită apoi, să mă confrunt cu realitatea. De atunci port mereu în inimă că ce este mai rău se poate întâmpla.

Prenumele fetei mele este Speranţa. Eu i l-am dat cu un motiv: fiecare zi de după naşterea ei a fost o luptă, pentru a prevesti viitorul ei cu speranţă, fără să mor de teamă.

Întorcându-ne spre anii 1990, am fost o femeie şi o mamă împlinită. Soţul meu a fost un bărbat simpatic, ziarist de anchete, deştept şi întreprinzător, care lucra pentru ziarul Observator. Aveam o adorabilă micuţă fetiţă blondă şi ne doream şi alţi copii. Dar John a început să sufere de o oboseală cronică şi de probleme respiratorii. Examenele medicale au scos la iveală că el avea leucemie şi a trebuit să intre într-un ciclu extenuant de şedinţe de chimioterapie.

Lindsay împreună cu fiica sa Ellie şi primul ei soţ John, înainte de tragedie.

Privind în urmă aceasta avea un aer stupid, putem spune la prima vedere, dar nu ne-am îngrijorat prea mult, chiar dacă tratamentul a fost devastator pentru John: şi-a pierdut părul aproape instantaneu şi a suferit teribil de la efectele secundare ale chimioterapiei. Dar a îndurat dând dovadă de curaj, tot ce a urmat tratamentului. Chiar dacă noi am făcut tot ce s-a putut, John a murit în 1992, la vârsta de 35 ani. Cu câteva săptămâni mai înainte am aflat că sunt însărcinată cu al doilea copil al nostru.

Iată-mă văduvă şi însărcinată, cu o fetiţă de trei ani să o cresc singură. Ce voi face? Nu aveam decât o singură posibilitate, să muncesc. În acel moment lucram ca vânzător debutant, într-un magazin, având un salariu de mizerie, dar graţie pensiei mele de văduvă, puteam să angajez o femeie la domiciliu să aibă grijă de fetiţă. Finanţele erau foarte strânse, dar femeia găsită era o adevărată Mary Poppins şi noi aveam un acoperiş deasupra capului. Deci am început să ne descurcăm binişor.

În ianuarie 1993, copilul meu şi al lui John şi-a făcut o intrare foarte rapidă în această lume, nelăsându-mi nici posibilitatea de a ajunge la spital. Cu un păr creţ ca şi tatăl său şi sora sa, mica mea fetiţă nu plângea, prea ocupată să arunce în jurul ei o privire curioasă. Am numit-o Hope „Speranţa", nume pe care l-am ales cu John, înainte de moartea sa.

Nu este niciodată uşor să fii o mamă singură, dar am avut sprijinul familiei şi al prietenilor. La serviciu am obţinut o promovare şi problemele financiare au fost rezolvate. În acest timp mi-am trăit doliul, tot întrebându-mă, de ce soţul meu a plecat atât de tânăr şi nu îmi mai era teamă de o altă lovitură a destinului. A deveni văduvă când tu eşti deja însărcinată, nu era o doză suficientă de neşansă pentru o viaţă întreagă?

A trebuit să aflu că nu. Puţin înainte de noua sa aniversare, Ellie, fiica mea mai mare, a luat o gripă foarte rea, Spitalul a început să facă investigaţiile şi diagnosticul a căzut ca o ghilotină, insuportabil: şi ea suferea de leucemie. Mi s-a spus că probabilitatea ca această boală să lovească pe tată şi pe fiică este de 1 la 1.000.000. Dar ce pot să mai însemne

>>> continuare în pagina 17

>>> continuare din pagina 16

cifrele când este vorba despre copilul tău, care a tras nr. necâştigător? Curajul cu care Ellie a luptat ca să supravieţuiască, mi-a rupt inima. Cu toate acestea, în iunie 1998, ea a pierdut lupta.

Se spune că nu-ţi mai revii niciodată după moartea unui copil. Aceasta ştiu acum că este adevărat. Hope şi cu mine am trecut prin ani cenuşii, foarte cenuşii. Până în momentul când am decis să pun casa în vânzare, pentru a ne muta într-un cartier cu cele mai bune şcoli.

Am sunat un agent imobiliar şi din momentul în care i-am deschis uşa... m-am îndrăgostit de el. Mark s-a ataşat şi el de Hope din primele clipe şi, 18 luni mai târziu, ne-am căsătorit.

În 2004, în ziua căsătoriei noastre, mergeam spre altar pe sunetele melodiei formaţiei Beatles – Here Comes The Sun (Iată soarele vine). Şi era ca şi cum soarele apărea de după nori, după aceste zile cenuşii. De data aceasta neşansa speram să fie îndepărtată pentru totdeauna... Adevărat?

Ca nouă familie, am savurat doi ani şi jumătate de binecuvântări, înainte de următoarea serie de zile cenuşii. Am detectat o umflătură sub sânul meu drept. O umflătură care s-a adeverit a fi canceroasă.

Nu am fost niciodată o persoană care să mă plâng: De ce eu? Dar împotriva a toate acestea, nu am încetat după aceea să-mi repet: Şi, de ce eu? Căci decesele apropiaţilor mei, cu tragedia care le-a însoţit, nu este mai mică decât suferinţele trăite de atâtea familii, din zonele din lume mai defavorizate.

Dar cancerul m-a lovit dur, poate şi din cauza chimioterapiei care m-a făcut să-mi amintesc de suferinţele lui John şi Ellie.

În cursul primăverii şi verii anului 2007 am mers deseori la mormintele lor, cu părul căzut şi cu o stare permanentă de greaţă, iar gândul că şi ei au trecut prin aceleaşi suferinţe, îmi era insuportabil. Şi desigur, aveam o mare frică să mor, şi-mi era ruşine la gândul că-mi doream atât de mult să rămân printre cei vii, în loc să mă alătur celor morţi.

Am supravieţuit şi pentru cancerul meu prognosticul este bun. Nu 100 la sută, pentru că nu poţi şti niciodată ce se poate întâmpla. Fiecare putem fi loviţi de un autobuz la colţul străzii. Şi lucrurile au început să-şi reia cursul normal. Cei care nu m-au întâlnit niciodată, sau ignoră istoria mea, pot vedea de asemenea o persoană binecuvântată de soartă.

***

Hope a devenit o adolescentă frumoasă, care studiază intens pentru a-şi termina şcoala secundară. Marc şi cu mine a trebuit să facem faţă şocului devastator al cancerului apărut mie la debutul relaţiei noastre şi din toate acestea am ieşit mai întărită.

Şi cum trecând prin toate acestea am continuat să lucrez şi să-mi construiesc cariera, am acum un serviciu pe care-l ador – redactor şef la Good Housekeeping (păstrarea casei în bună formă). Toate acestea mă ajută să rămân conştientă că, în acest moment şi la această vârstă, nimic din ceea ce am nu mi se datorează.

-va urma-

Sursa : Selection.ca / August 2010

Trimis de
TRAIAN FLOREA – Canada

..::: Litere de lege :::... ..::: Litere de lege :::... ..::: Litere de lege :::... ..::: Litere de lege :::...

>>> continuare din pagina 15

Precizare din care să rezulte că titularul dreptului de proprietate înțelege să afecteze folosința spațiului în vederea stabilirii sediului profesional al persoanei fizice autorizate;

Documente care atestă pregătirea profesională (fotocopii certificate ograf);

Documente care atestă experiența profesională (fotocopii certificate ograf);

- În cazul persoanelor fizice care desfășoară activitate economică autorizată și recunoscută într-un alt stat membru al UE sau al Spațiului Economic European, documentația care atestă funcționarea legală, obținutî în celălalt stat (fotocopie și traducere în limba română certificată ograf);

- Dovezile privind plata taxelor de registru. Taxele legale pot fi achitate în numerar sau cu card bancar, la casieriile Oficiului Registrului Comerțului precum și cu mandat postal sau ordin de plată.

***

Înregistrarea în registrul comerțului a persoanei fizice autorizate se face numai după ce directorul ORC (Oficiul Registrului Comerțului) de pe lângă tribunal verifică dacă au fost îndeplinite toate formalitățile și dispune, printr-o rezoluție motivată, înregistrarea și funcționarea PFA. El **va elibera, in maxim trei zile lucrătoare**, certificatul de înregistrare care **atestă înregistrarea în registrul comerțului, autorizarea funcționării, precum și luarea în evidență de către autoritatea fiscală competentă**. Documentul va conține neapărat **codul unic de înregistrare** și **certificatul constatator** emis în baza declarației pe propria răspundere.

În cazul în care documentele solicitantului sunt incomplete, directorul ORC va acorda **15 zile** pentru completarea lor, tot printr-o rezoluție motivată, în care se vor indica actele care mai trebuie depuse.

"*La cererea motivată a solicitantului, termenul de 15 zile poate fi prelungit*", se mai precizează în art. 11 din OUG nr. 44/2008.

-va urma-

Cu tot respectul țin să reamintesc tuturor cititorilor că, dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile voastre trebuie să ajungă la mine în cursul lunii anterioare apariției revistei. Sfatul meu este să scrieți din timp, deoarece este posibil ca în ultimele 2-3 zile ale lunii spațiul la unele rubrici să fie deja ocupat!!!

Vă rog mult, pe toți cei care scrieți, puneți-vă numele complet și adresa la expeditor!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Sarivan Olivia – Sighișoara

Cu respect şi admirație vă scriu aceste rânduri: Sfânta Scriptură afirmă că acum, pe acest pământ, cei puternici ajung la 80 de ani. Altfel vor sta lucrurile după revenirea Domnului: fericirea, sănătatea, tinerețea veşnică, sănătatea deplină, etc. vor exista iarăşi ca în Eden.

Vă mulțumesc pentru felicitare şi pentru toate cuvintele de apreciere scrise la adresa revistei şi a părinților mei. Le merită din plin.

Popescu Nicoleta – Bughea de Jos (Argeş)

Cred că oricine ți-ar citi scrisorile (mai ales cele în care scrii despre natură, pădure şi despre grădină) s-ar molipsi de setea ta de viață şi de frumos, de natural, şi ar începe să se îndepărteze de artificial, de nenatural. Mulțumesc şi mulțumim pentru tot ceea ce scrii, inclusiv pentru poezii. Mulțumesc mult şi pentru felicitare: f. frumoasă!

Fundația „Portul Speranței"

De mult nu am mai vorbit cu voi, dar mă bucur să constat că voi continuați să vă ocupați şi de trup şi de suflet. Țineți-o tot aşa! Domnul e cu voi!

Asociația Hifa – România

Sunteți atât de consecvenți îmi a trimite trimestrial revista voastră deosebită. Astfel am luat cunoştință de multele proiecte şi lucruri bune pe care le-ați făcut şi le faceți cu ajutorul lui Dumnezeu. Mulțumesc pentru revistă şi FELICITĂRI!

Geană Viorel – Cornu (Prahova)

Într-adevăr, m-aş bucura să scrii mai des, însă mult m-a bucurat şi primirea acestei scrisori. Astfel, am aflat că eşti bine şi că continui să te exprimi prin frumoasele tale lucrări în traforaj. Cât despre cele ce ai scris de mass media şi despre domnul deputat Prigoană… ai perfectă dreptate!

Nica Gina – Livezi (Bacău)

Prin reamintirea gestului deosebit pe care soțul dumneavoastră dorea să-l facă, ați reuşit să mă emoționați. Vă mulțumesc mult pentru intenție, aşa cum vă mulțumesc şi pentru fotografia trimisă şi pentru cuvintele din inimă, calde, scrise la adresa revistei.

Comsuța Maria – Alba Iulia

Vă mulțumesc mult pentru materialele trimise. Din nefericire timpul nu-mi permite să scriu şi scrisori (şi cât de mult îmi doresc aceasta!). Pe lângă nepoței (joacă, teme) şi întâlnirile de la Bucureşti, mai sunt implicat şi în alte acțiuni cu grupe de copii şi tineri aici, în comună, aşa că şi la revistă reuşesc să lucrez doar noaptea, de la ora 23 până spre orele 4-5 dimineața. Acesta-i şi motivul pentru care iarăşi mi s-au deschis 2 escare.

Serghei Elena Cernega – Tulcea

Scrisorile d-voastră sunt mici opere de artă. Ultima a ajuns la mine cu mult după publicarea revistei din luna aprilie, aşa că… De fapt, chiar dacă ați fi trimis-o şi în luna martie, tot n-aş fi publicat poezia, deoarece rubrica este pentru creațiile noastre, ale celor cu dizabilități, pe când cea trimisă este o poezie arhicunoscută, superbă, creată de un om deosebit: Traian Dorz, care însă nu este o persoană cu dizabilități.

Iuliana Negoiță

Mulțumesc mult că mi-ai trimis acea listă cu instrumente ajutătoare. Acum câtva timp în urmă am găsit şi eu pe net ceva asemănător (poate chiar aceeaşi listă) şi m-am gândit s-o public, însă două lucruri m-au oprit: 1. neputința de a le recomanda cititorilor un magazin sau o firmă din România care le comercializează (ai vreo informație în acest sens?) şi 2. conştiența faptului că tipărită pe hârtie în format alb-negru, claritatea imaginii se pierde. Acestea 2 rezolvate, ar apărea o a 3-a: spațiul, însă să ajungem acolo şi… mai vedem.

După ce primesc răspuns de la tine, voi încerca s-o trimit cel puțin celor care au acces la internet şi a căror adresă de e-mail o am.

Emilia Dinescu - Valea Stânii (Argeş); Magda – Rădăuți; Pieleanu George; Barbu Sorin; Mocanu Cătălin; Militaru Ioan; Fighir Gigi; Andreas Dănuț; Pop Vasile; Negoiță Iuliana; Cepoi Marcel; Breha Vasile & Elena; Potropopu Vasile & Ion; Mocanu Jeni; Bană Maria; Anuca; Violeta & Pino; Ani Maior – Şimleul Silvaniei (Sălaj); Szabo Iuliana; Lupu Marian – Matca (Galați); Irina Modreanu; Gina & Ciprian; Latu Leonița; Cristi; Muntean Gabriel; Mircea Costel Bratosin; Maria; Dumitrașcu Alexandrina – Slobozia; Vulpe Marian Codruț – Țileagd (Bihor);

Felicitări (virtuale sau clasice), cuvinte de apreciere a revistei, încurajări… Vă mulțumesc pentru toate şi vă provoc să scrieți şi-n continuare, încercând să oferiți material şi pentru celelalte rubrici.

Mulțumiri multe şi celor care au telefonat.

Doresc să corespondeze:

Truță Nicolae

Mă numesc Truță Nicolae. Sunt nevăzător, cu handicap grav, în vârstă de 44 ani. Caut doamnă serioasă, cu vîrsta cuprinsă între 35 şi 45 ani pentru a coresponda în vederea căsătoriei. Doamna poate fi nevăzătoare gr. 1 sau 2, poate avea şi un copil. Menționez că eu sunt divorțat şi am 2 copii care nu sînt la mine. Doamnele care doresc să mă contacteze o pot face pe următoarea adresă: ***Truță Nicolae, com. Uda Clocociov, loc. Uda Paciurea, jud. Teleorman,*** *sau* ***tel. 0766-624208****, id de mess* ***trutagnicolae@yahoo.com****, e-mail la fel şi id de skype* ***nicsilval***

Florin

Mă numesc Dumitru Florin, am 30 de ani, sunt persoană cu handicap gr. 1 şi doresc să corespondez cu fete cu vârsta între 25-29 de ani şi să aibă tot gr. 1. Mă puteți contacta la nr. ***0732-765818****.*

Anonim

Am 39 ani şi doresc să corespondez cu domnişoare sau doamne. ***Tel. 0768-988530***

June Florin

Mă numesc Florin June am 35 de ani, sunt o persoană

>>> continuare în pagina 19

>>> continuare din pagina 18

cu handicap, divorțat de 6 ani şi locuiesc singur. Am casă proprietate personală la țară şi aş dori foarte mult să cunosc o femeie cu suflet bun în vederea căsătoriei, preferabil care are un copil şi care să vrea să se mute la mine, deoarece eu am situație bună şi nu pot să plec de aici.

Dacă doriți îmi puteți scrie la adresa: ***Florin June loc. Rapoltu - Mare nr 109 Jud. Hunedoara cod. 337365****. sau la e-mail:* ***june_florin@yahoo.com*** *ori mă puteți suna la numărul de telefon* ***0746-334155***

Marius

Bună, mă numesc Marius, am 32 de ani, sunt din Prahova, am un handicap fizic din naştere! Doresc o relație serioasă cu o fată asemenea, cu probleme, creştin ortodoxă. Mă puteți găsi la e-mail: ***coroby_marius@yahoo.com*** *sau la nr. de tel.* ***0727-338062*** *şi* ***0760-347592***

Fănel

Mă numesc Fănel, am 35 de ani, apartament personal şi doresc să cunosc o domnişoară / doamnă, cu vârsta între 30-35 ani, romantică, sensibilă, sufletistă, fără vicii şi fără obligații, cu orice tip de handicap, în vederea căsătoriei. Am probleme de vedere. Doritoarele mă pot contacta la nr. ***0246-238136***

Vali

Sunt Vali, am 27 de ani, ochi căprui, 1,75 m, 65 kg, sunt sincer, serios şi un uşor handicap fizic. Aş dori să cunosc o fată de vârstă apropiată, tot cu un handicap uşor, pentru că singurătatea este foarte amară şi ne apasă pe fiecare dintre noi. Nu răspund la bip, rog seriozitate. Pot fi contactat la ***0768-445761***

Don

Bună ziua tuturor celor care citesc acest anunț. Eu mă numesc Don, sunt un băiat înalt şi sincer. Am 31 de ani şi vreau să îmi găsesc jumătatea: să fie o fată cu vârsta 26-36 ani, sinceră, să nu aibă vicii. Mă puteți contacta la ***0762-947176****. Nu sunați dacă nu doriți o relație serioasă.*

Chersin Marian

Bună, mă numesc Chersin Marian, am 23 ani, data naşterii 19.03.1988 şi caut să cunosc fete şi femei în vederea unei relații. Mă puteți contacta la id ***chersinmarian***

Dana

Bună! Numele meu este Dana, am 47 ani, 1,62 m, greutatea peste 100, şatenă, ochi verzi, creştină penticostală. Îmi caut jumătatea, să fie cu vârsta între 45 şi 57 ani. Mă puteți contacta la ***0786-850484***

Costel

Mă numesc Bălan Costel, cu handicap fizic, venit stabil, apartament personal. Doresc să cunosc o tânără pentru căsătorie. Locuiesc în ***Moineşti, str. Vasile Alecsandri, bl. A 3, ap. 14, jud. Bacău****. Pot fi contactat la nr. de telefon:* ***0768-279611*** *şi* ***0234-367585***

Cristi

Sunt Cristi, persoană cu handicap, din Galați. Am 40 de de ani, sunt în căruț, sunt o persoană sinceră, dezhibat şi sentimental, melancolic şi tandru. Vreau o fată deşteaptă, care ştie ce vrea de la viață şi să nu fie fițoasă. Urăsc minciuna. Mi-aş dori din toată inima să ne potrivim. Caut o fată inteligentă ca şi mine. Persoana respectivă să aibă între 30 şi 40 ani. Vă aştept cu drag. Nr. tel ***0743-248785*** *şi id* ***nastea_cristi***

Iordache Ionel Marius – Viişoara (Constanța)

Sunt creştin penticostal şi aş vrea să-mi fac prieteni din toată țara, să vorbim despre Cuvântul lui Dumnezu şi despre alte lucruri. Adresa mea: ***Iordache Ionel Marius, str. Crângului, nr. 274, sat Viişoara, com. Cobadin, jud. Constanța, cod 907069,*** *tel.* ***0734-750257***

Nistor Maria

Am 59 ani, sunt penticostață şi aş vrea să cunosc pe cineva pentru prietenie / căsătorie. ***0724-308783***

Corneliu

Mă numesc Corneliu. Invit la sfat pe oricine vrea să comunice cu mine. Idea ta e bine s-o ştie şi alții, necazul tău să fie şi al meu. Eu sunt de religie penticostal. Cine doreşte poate să sune la nr. ***0760-718307***

Ionuț

Am 1,80 m, 80 kg, 29 de ani, brunet, ochi albaştri, caut o fată cu vârsta între 25-33 ani pentru prietenie, posibil căsătorie. Îmi plac telenovelele şi să ascult muzică. ***0785-754843*** *şi* ***0751-785621*** *(Rog mult fără nr. privat, bip sau sms)*

Sorin – Braşov

Am 1.85 m, 85 kg, brunet, fața albă, ortodox. Doresc să cunosc o fată, până în 30 ani, din jud. Braşov, fără handicap, pentru prietenie, eventual căsătorie. Pentru mai multe detalii ***0766-395076***

Muntean Gabriel

Doresc să comunic cu toți cei care simt nevoia de comunicare. ***0752-788336*** *şi* ***0752-942576***

SPONSOR: ***S.C. G&G TOTAL COM. SRL***
Importator îmbrăcăminte şi încălțăminte copii Thailanda. Tel/Fax: 021-316.08.51

Asociația "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltărețu nr. 565, loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240, Tel. 0247-327122; 0765-365533
e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO25RNCB4400000079080001
B.C.R. Alexandria

SPONSOR: SC CONCELEX SRL Construcții Civile, Industriale, Energetice şi servicii auxiliare (confecții metalice, mobilier din pal, instalații climatizare, etc.)
CONTACT: Şos. Aeroportului, nr. 120-130, sector 1, Bucureşti tel. 021-6672275; www.concelex.ro

SPONSOR: ***AGI Construct***
Construcții civile şi industriale, tâmplărie lemn, aluminiu, PVC, etc. Tel. 0744-530900 şi 0238-717195

SPONSOR: ***A.S.I. ROMANIA***
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548; www.asiromania.ro